

# FV

## MAGAZINE

De kunst van  
het *slapen*  
Marjolein over slaap

Ook bij de  
Fysio vrienden:  
**Critical  
alignment**  
*yoga*

Fysio vrienden Stijn en Ruben  
**We willen niet  
dat je afhankelijk  
van ons wordt**

## Winterslaap

Vol trots presenteren we jullie de eerste editie van FV Magazine! Een jaar geleden zijn wij de Fysio vrienden gestart. Onze eigen fysiopraktijk met veel ruimte voor andere specialisten. Met dit magazine vertellen we je graag meer over onze praktijk en de zaken waar wij ons dagelijks mee bezighouden.

In deze editie extra aandacht voor slaapproblemen. Een op de vijf Nederlanders heeft namelijk weleens problemen met slapen. Vervelend, want slaap is belangrijk; tijdens een goede nachtrust verwerk je kennis en gebeurtenissen én herstelt je lichaam zich. Slaapproblemen hebben daarom ook vaak een relatie met lichamelijke klachten. Hopelijk helpt het artikel van Marjolein je ogen te openen over de mogelijke oorzaken en oplossingen van slaapproblemen. Of nou ja, je ogen te openen... Alleen overdag dan hè?

Nu we één jaar bezig zijn, kunnen we wel zeggen dat we ons thuis voelen in Stratum en omgeving. We nodigen iedereen dan ook graag uit voor onze open dag op zondag 13 januari. Tijdens de open dag zijn er proeflessen, kan je een intake doen voor fysieke klachten en zijn er een paar interessante lezingen. Zelf geven we een lezing over chronische pijn en Marjolein vertelt je alles over slaapproblemen. Op pagina 7 vind je hier al een voorproefje van. Je ontmoet die middag ook al onze andere vrienden, waaronder yogadocent

Sandra. Op pagina 3 vertelt ze je alvast iets meer over critical alignment yoga.

We horen graag wat je van FV Magazine vindt. Wandel gerust eens binnen op Kalmoesplein 12. De deur staat altijd voor je open. Fijne winter en hopelijk tot snel!



**Stijn en Ruben**  
Jouw Fysio vrienden



**Melatonine is een hormoon dat je helpt om goed te slapen. Er zijn een paar voedingsmiddelen die van natuurlijke melatonine bevatten. Ananas, walnoten, amandelen, gojibessen, banaan en zure kersen bijvoorbeeld. Dit is dus een lekkere smoothie voor als je wel een goeie winterslaap kunt gebruiken.**

- 50 gram zure kersen, uit de diepvries
- een rijpe banaan
- ½ tl kaneel
- sap van 1 sinaasappel
- 50 ml water (of wat meer of minder, afhankelijk van hoe dik je je smoothie wilt)

## Yogahouding

### BALASANA

Elke editie vind je in FV Magazine een yogaoefening die je makkelijk thuis kunt proberen. Deze keer: balasana oftewel de kindhouding. Deze houding ontspant je spieren, kalmeert je brein en helpt stress los te laten. Je kunt dit op de grond, op een matje of in je bed doen voor je gaat slapen.

- Ga op je hielen zitten met je grote tenen tegen elkaar
- Laat je bovenlichaam op je bovenbenen zakken
- Je kunt je knieën ook wat verder uit elkaar brengen en je buik tussen je bovenbenen laten zakken
- Plaats je handen zo ver mogelijk naar voren
- Breng je

voorhoofd op de grond en adem diep in door je neus en uit door je mond.



## Sonopuls 464

**In de ontvangstruimte van de Fysio vrienden vind je een collectie oude apparaten. We zijn een praktijk van de toekomst, maar vinden het leuk om je ook iets over de geschiedenis van ons vak te vertellen.**



Een apparaat voor geluidsgolventherapie. Met de bijbehorende behandelkop werd over een met gel ingesmeerd lichaamsdeel bewogen. Geluidsgolven geven een - niet per se prettig - warm gevoel op de huid. Het lichaam kaatst een deel van de golven terug en absorbeert een deel. Dit absorberen zou bijvoorbeeld de doorbloeding verbeteren. Ultrageluidtherapie werd in de jaren '70-'90 veel gebruikt door fysiotherapeuten. Inmiddels is uit wetenschappelijk onderzoek gebleken dat het effect van de therapie, althans voor een deel, op placebo-effect berust. Dat betekende het einde van de ultrageluidtherapie in Nederland. Fysiotherapeuten willen immers graag behandelingen toepassen die bewezen effectief zijn.

COLOFON

FV MAGAZINE IS EEN UITGAVE VAN DE FYSIOVRIENDEN.

Redactie: Charlotte Leemans

Art direction: Joost Gijzel

Vormgeving: Christel Geense

Coverbeeld: Joost Gijzel

FV Magazine is gedrukt op houtvrij mc mat papier

© De Fysio vrienden, 2018

Contact

defysio vrienden.nl

Kalmoesplein 12

Eindhoven

040 202 64 86

info@defysio vrienden.nl

# Critical alignment

## yoga

De Fysio vrienden is meer dan alleen de fysio praktijk van Stijn en Ruben. In de oefenruimte en behandelkamers huizen ook andere vrienden met allemaal hun eigen specialisme. Elke editie lichten we een specialisme uit. Deze keer: Critical alignment yoga.

In de praktijk van de Fysio vrienden geeft Sandra Vogelzangs meerdere keren per week groepslessen Critical alignment yoga. Omdat haar lessen plaatsvinden in de praktijk van de Fysio vrienden zijn de lijntjes kort om naar elkaar doorverwijzen. Sandra: "Zo verwijst ik door naar Stijn en Ruben als mensen met bepaalde klachten blijven lopen. En Ruben en Stijn verwijzen bijvoorbeeld mensen naar mij door die door hoge spierspanning steeds terugkomende klachten hebben."

### HERKENNEN EN LOSLATEN

Critical alignment is een vorm van yoga waarbij de focus ligt op de alignment, de uitlijning. Je wordt je bewust van je lichaam en je voorkeurshoudingen. Ook leer je lichamelijke en mentale spanningspatronen herkennen en vervolgens... loslaten.

De lessen zijn geschikt voor volwassenen van alle leeftijden. Beginners en gevorderden. Sandra: "Sommige mensen komen met concrete klachten als rug- en hoofdpijn, hyperventilatie, stress of slapeloosheid. Er zijn ook mensen die komen om hun lichaam beter te leren kennen en sterker te maken, om zo klachten te voorkomen."

Sandra leerde jaren geleden ook zelf door critical alignment yoga hoe ze haar lichaam kan ontspannen. "Ik had een burn-out en al maanden overal in mijn lichaam pijn. Tijdens de eerste les merkte ik al dat de spanning in mijn schouders eindelijk minder werd."

### CONCENTRATIE EN RUST

Critical alignment yoga heeft als doel om het lichaam te leren bewegen zonder spanning. Deze yogavorm heeft veel aandacht voor anatomie en in het bijzonder de werkeloosheid. Sandra: "Vaak gebruiken we om onze houding te ondersteunen onbewust spieren die eigenlijk bedoeld zijn

om te bewegen. Het kan dat spieren hierdoor verkrampen en pijnlijk worden."

De les begint meestal met een ademhalingsoefening en een actieve ontspanning van het lichaam. Daarna komen diverse yogahoudingen (asana's) aan bod. De les wordt

afgesloten met een eindontspanning. Sandra: "Tijdens de hele les hebben we aandacht voor de uitlijning van je lichaam. Hoe sta of zit je precies?"

Bij critical alignment yoga ben je constant aan het onderzoeken. "We zoeken de juiste balans tussen ontspanning en kracht. Je leert ontspannen tijdens het inspinnen én je leert bewust bewegen, vanuit ontspanning in plaats van wilskracht."

**We zoeken de juiste balans tussen ontspanning en kracht**

### YOGA IN HET DAGELIJKS LEVEN

Yoga vindt niet alleen plaats op de mat. Je neemt het mee je dagelijks leven in. Je kunt gedurende je dag ook veel doen om spanning in je houding te verminderen. Sandra: "Probeer eens een paar keer per dag bewust te zijn hoe je erbij zit. Hoe hoog zitten je schouders? Voel je spanning in je nek? Zit je recht op je zitbotjes? Door daar zonder oordeel naar te kijken, zal je zien dat er direct iets verandert. Hetzelfde geldt voor je ademhaling. Let je op je ademhaling dan wordt hij vanzelf kalmer." ■

**SANDRA VOGELZANGS** is yogadocent. Ze is gespecialiseerd in critical alignment yoga. Op [defysio vrienden.nl/groepslessen](http://defysio vrienden.nl/groepslessen) vind je op welke dagen zij lesgeeft. Ook privélessen zijn mogelijk. **Meer weten of een afspraak maken kan via 06 419 676 98 en [sandra@inverbindingyoga.nl](mailto:sandra@inverbindingyoga.nl).**



Stijn (l) en Ruben  
op het hockeyveld  
waar ze elkaar in 2011  
ontmoetten.

# RUBEN & STIJN

*Touw Fysio-vrienden*

Zes jaar geleden belandden ze in hetzelfde hockeyteam in Eindhoven en werden ze vrienden. Ruben van den Bosch (29) en Stijn Willems (32).

Vijf jaar later startten ze een fysiopraktijk die het nét even anders aanpakt: De Fysio vrienden. Redacteur Charlotte sprak met de vrienden op de plek waar ze elkaar ontmoetten. Over hun praktijk, hun missie en hun manier van werken.

#### Van vrienden naar collega's, hoe kwam dat?

**Stijn:** 'Toen we elkaar leerden kennen werkte ik al als fysiotherapeut. Ruben rondde zijn studie af en kon in de praktijk waar ik zat aan de slag.

**Ruben:** 'We hadden al snel door dat we dezelfde visie op het vak hebben. Dus als we een biertje gingen drinken, fantaseerden we als vanzelf over het openen van een eigen praktijk. One day...'

#### En one day kwam dus best snel.

**Ruben:** Inderdaad! We hebben allebei een paar jaar in een praktijk gewerkt. Dat is een leerzame tijd geweest, maar ik wist eigenlijk al van kleins af aan dat ik een eigen onderneming wilde beginnen. Ondernemersbloed denk ik.

**Stijn:** Op een dag, one day [lacht], liep ik op het Kalmoesplein langs een pand dat te huur stond. Ik heb direct Ruben gebeld. 'Ik heb onze praktijk gevonden!'

**Ruben:** De praktijk ligt in het hart van Stratum. Helemaal top! We zijn samen gaan kijken en twee weken later tekenden we het huurcontract én lag ons financiële plan bij de bank. Twee maanden later konden we open.

**Stijn:** Dat was nog wel even knallen hoor. Het was een grote open ruimte. Die hebben we laten verbouwen tot drie behandelruimtes, een yoga- en een fitnessruimte. De rest hebben we allemaal zelf gedaan. We zijn drie weken aan het klussen geweest. We hadden goed voor ogen wat het moest worden: niet al te klinisch, maar lekker huiselijk.

**Ruben:** Mensen vragen regelmatig welke interieurstylist onze inrichting heeft gedaan. Dat is een mooi compliment, want we hebben het zelf bedacht. [lacht] Misschien kunnen we ooit nog een carrièreswitch maken...

#### En wat is qua fysiotherapie de visie die jullie delen?

**Ruben:** Allereerst dat je nooit bent uitgeleerd. Stijn doet bijvoorbeeld promotieonderzoek aan de VU Amsterdam naar het herstel van hernia's en geeft les aan de opleiding manuele therapie. Ik heb mijn fysiobasis al aangevuld met een opleiding dry needling en ben nu bezig met een master manuele therapie.

**Stijn:** Daarnaast delen we een focus op zelfredzaamheid,

het zelfherstellende vermogen van mensen. We willen niet dat je afhankelijk van ons wordt. Daarom laten we graag zien hoe het lichaam werkt en waardoor klachten ontstaan. Voorkomen is beter dan genezen is een cliché, maar wel waar. Ook verwijzen we graag naar andere disciplines als we denken dat dat klanten verder kan helpen. Je hebt als fysio niet álle wijsheid in pacht.

#### Nog meer vrienden!

**Ruben:** Haha, inderdaad. We hebben in onze praktijk bijvoorbeeld een health coach, yogadocenten en oefentherapeuten. En je kunt in onze praktijk ook terecht voor fitness.

#### Op jullie site staat dat jullie een innovatieve praktijk willen zijn. Wat betekent dat?

**Stijn:** We zijn geen klassieke praktijk. We maken bijvoorbeeld steeds meer gebruik van e-health, in de vorm van videoconsults bijvoorbeeld en een app waar we je oefeningen inzetten. Je kunt ons ook gewoon even een appje sturen als je een afspraak wilt maken, een vraag hebt of tips wilt over wat je beter kunt doen of laten met een bepaalde klacht. Maar we innoveren ook door met studenten van de Hogeschool producten te ontwikkelen. Zo werken we nu aan een sensor die de bewegelijkheid in de nek meet. Dit helpt bij het stellen van een diagnose en monitoren van de behandeling.

#### In dit magazine vertelt oefentherapeut Marjolein over slapen. Hoe slapen jullie?

**Ruben:** Ik noem mijn slaap liever een comateuze toestand. Om elf uur raak ik mijn kussen en acht uur later sta ik fris en fruitig weer op. Misschien slaap ik iets minder makkelijk in als ik veel aan mijn hoofd heb, maar ik laat dingen makkelijk los. Ja, ik ben een gezegend mens!

**Stijn (lachend):** Slaap, wat is dat? Sinds tweeënhalft jaar is slaap niet meer vanzelfsprekend, dankzij mijn twee kleine kinderen. Helaas kan ik nog wel flink druk zijn in mijn hoofd 's avonds. Om beter te slapen probeer ik 's avonds zo min mogelijk op mijn telefoon en laptop bezig te zijn. Dan pak ik in ieder geval een paar uurtjes rust voor ik er 's nachts uit moet. Gelukkig zijn mijn kinderen overdag heel leuk... ■

Je hebt als  
fysio niet álle  
wijsheid  
in pacht

# De kunst van het slapen

Een op de vijf Nederlanders heeft problemen met slapen. Moeilijk in slaap komen, 's nachts vaak wakker worden of veel te vroeg wakker worden en niet meer in slaap kunnen vallen. Als deze problemen langere tijd duren, kunnen ze je serieus tot last zijn in het dagelijks leven. Oefentherapeut Marjolein vertelt over mogelijke oorzaken én oplossingen.

We missen allemaal weleens een paar uurtjes slaap. Dus kennen we ook allemaal de gevolgen van slaapgebrek. Je hebt minder energie, een korter lontje, kan je moeilijker concentreren, bent minder blij, presteert minder op school of werk en hebt meer zin in zoet en vet eten. Je bent in ieder geval niet de beste versie van jezelf. Volgens de Hersenstichting is er een relatie tussen slaapproblemen en aandoeningen zoals angststoornissen, depressie, dementie, obesitas, hart- en vaatziekten en diabetes. Vermoed je dat je slaapprobleem een relatie heeft met je fysieke klachten of wil je gewoon beter slapen, dan is het goed om er iets aan te doen.

## ACUUT SLAAPPROBLEEM

Een acuut slaapprobleem kan ontstaan door allerlei gebeurtenissen: een griepje, een belangrijke presentatie op het werk waar je je zorgen om maakt, een feestje bij de burens of drukte rondom een verbouwing. Als de presentatie, de verbouwing of het feestje voorbij is, slaap je vaak weer prima. Als je een keer slecht slaapt is dat nog geen 'slaapprobleem'. Je lichaam heeft een buffer en kan best af en toe een paar uurtjes slaap missen. Maak je er vooral niet te druk om.

Het lastige is dat slecht slapen vaak juist echt een probleem wordt, als je je erg bewust wordt dat je slecht slaapt. Je gaat hierdoor harder je best doen om goed te slapen. Je kent het misschien wel. In bed liggen met de gedachte: ik moet nu écht slapen. Naar de klok kijken en denken: ik kan nu nog maar zes uur slapen. En een uur later: nu heb ik nog maar vijf uur. Het wordt dan echt een issue wat kan leiden tot gro-

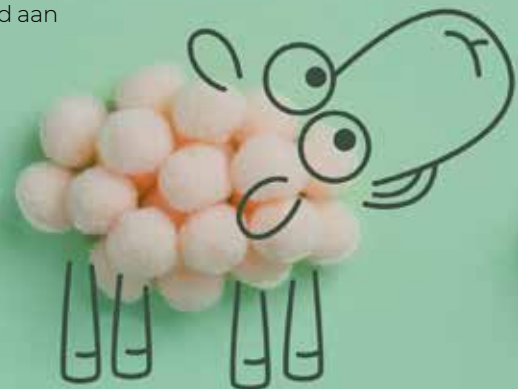
te frustratie. Dat zorgt weer voor een hoge activiteit van de hersenen. Resultaat: je valt zeker niet in slaap.

## CHRONISCH SLAAPPROBLEEM

We hebben het over langdurige of chronische slaapproblemen als het slaapprobleem meerdere maanden aanhoudt, zonder dat daar een duidelijk aanwijsbare oorzaak voor is. Je hebt voldoende kans om genoeg te slapen, maar het lukt simpelweg niet. Chronisch betekent gelukkig niet dat je er niet meer vanaf kunt komen. Slaaptherapie kan je helpen, doordat we op zoek gaan naar de oorzaak van de slapeloosheid en deze oorzaak aanpakken.

## DIVERSE OORZAKEN

Er zijn veel factoren die slaapproblemen kunnen veroorzaken of in stand houden. De nacht is eigenlijk een weerspiegeling van de dag. Je gedrag en ritme overdag bepalen of je 's avonds goed kunt slapen. Als je overdag weinig rust of pauzemomenten neemt, zijn je lichaam en hersenen nog te actief om te slapen. Je kunt niet van je lichaam verwachten dat het direct van actief naar totale passiviteit gaat. Maar ook andere prikkels verstoren je slaap-waakritme. Denk bijvoorbeeld aan stress of piekergedachtes, voeding of het gebruik van telefoons en computers. Zo remt het blauwe licht van elektronische schermen de aan-



maak van het hormoon melatonine. Dit hormoon helpt je om in slaap te komen. Cafeïne in koffie bijvoorbeeld blijft tot twaalf uur in je lichaam. Het kan dus verstandig zijn om alleen 's morgens koffie te drinken. Alcohol wordt vaak gezien als slaapmutsje, maar met veel alcohol in je bloed wordt doorslapen juist moeilijker, doordat je veel onrustiger slaapt.

Beweging speelt ook een grote rol bij goed slapen. Bij te weinig beweging gedurende de dag is je lichaam 's avonds niet moe genoeg. Maar later op de avond sporten kan weer tot gevolg hebben dat je nog te actief bent om te gaan slapen. Dat komt doordat actief bewegen je hartslag verhoogt en activerende hormonen aanmaakt, zoals adrenaline.

De oorzaken van slaapproblemen zijn zeer divers en de behandeling is dus ook heel veelzijdig. Bij slaapoefentherapie leer je wat een normaal slaapritme is en kijken we welke (gedragsmatige) factoren van invloed zijn op jouw slaapproblemen.

### KLEINE VERANDERINGEN, GROOT VERSCHIL

Slapen gaat over timing. Wanneer is je lichaam actief en wanneer is het rustig; qua gedrag en qua gedachtes. Doordat de oorzaken van slaapproblemen heel divers en persoonlijk zijn, zijn er ook veel mogelijke oplossingen. We kijken samen stap voor stap waar verbeteringen mogelijk zijn. Vaak kunnen kleine veranderingen een groot verschil maken. We kijken wat voor jou werkt. De een is al erg geholpen bij het wegleggen van tablet en telefoon na het avondeten, de ander met het doen van ontspanningsoefeningen. Meestal zie ik mensen om de paar weken om te kijken wat het effect is van aanpassingen. Je moet de verandering tijd gunnen. Soms werk ik ook samen met fysiotherapeuten Stijn en Ruben. Zijn er bijvoorbeeld lichamelijke factoren die het slecht slapen

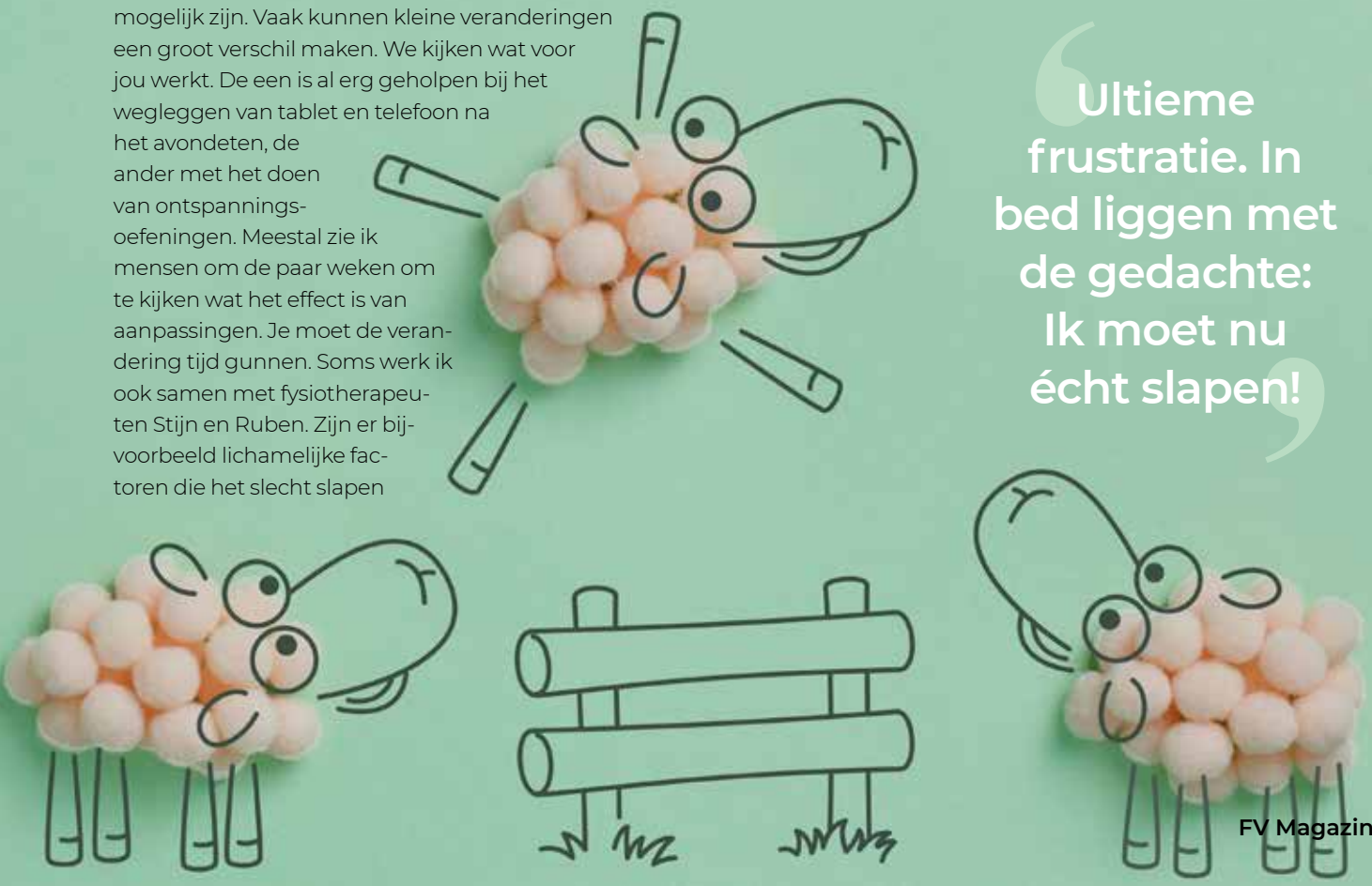
in stand houden, zoals hoofdpijn door spanning in de nek, dan kan het verstandig zijn om eerst die problemen aan te pakken.

Chronisch slecht slapen is vaak een patroon. Dat kunnen we samen doorbreken. Fijn om te weten: slaaptherapie wordt 100% vergoed uit je aanvullende verzekering. Slaap lekker! ■



**MARJOLEIN SCHEEPENS** is oefentherapeut Cesar en slaaptherapeut. Ze helpt vanuit de oefentherapie mensen een gezonder gedrag aan te leren in hun houding, beweging en levensstijl om (lichamelijke) klachten te verminderen. Slaapoefentherapie is een specialisatie binnen de oefentherapie en richt zich op inslaap- en doorslaapproblemen. Je vindt Marjolein in de praktijk van de Fysiovrienden en in Aalst-Waalre. **Meer weten of een afspraak maken kan via 06 405 426 88 of [info@oefentherapie-peters.nl](mailto:info@oefentherapie-peters.nl).**

Ultieme frustratie. In bed liggen met de gedachte: Ik moet nu écht slapen!



# Open dag

# Zondag 13 januari

11.00 tot 17.00 uur

Met  
speelhoek  
voor de  
kids!

- Praktische tips en oefeningen bij slaapproblemen
- Ademhalingstraining
  - Stoelmassage
- Workshop over pijn
- 4 soorten yoga én ouder-kindyoga
- Advies bij jouw lichamelijke klachten



Volg ons op Instagram voor een kijkje in de praktijk, leuke weetjes en handige tips.

**DE FYSIO  
VRIENDEN**